

TOPCOM[®]

HBM SENSOR WATCH 2002



**USER GUIDE
HANDLEIDING
MODE D'EMPLOI
BEDIENUNGSANLEITUNG
1.2**



U8006451

This product is in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of the directive 89/336/EEC.

The Declaration of conformity can be found on:

<http://www.topcom.net/support.cedeclarations.php>

GB The features described in this manual are published with reservation to modifications.

NL De in deze handleiding beschreven mogelijkheden worden gepubliceerd onder voorbehoud van wijzigingen.

FR Les possibilités décrites dans ce manuel sont publiées sous réserve de modifications.

DE Die in dieser Bedienungsanleitung umschriebenen Möglichkeiten, werden vorbehaltlich Änderungen publiziert.

TOPCOM HBM Sensor Watch 2002		3
1	Introduction	4
2	Safety notes	4
3	Care and maintenance	5
4	Disposal of the device (environment)	5
5	Buttons	6
5.1	Master reset	6
5.2	Back light	6
6	Functional modes	7
7	Time and date	7
7.1	Setting time and date	8
8	Daily Alarm	9
8.1	Setting the daily alarm	9
8.2	Activating/Deactivating alarm	9
9	Chronograph mode	10
10	Timer mode	10
11	Heartbeat measurement	11
11.1	Important Notes	11
11.2	Measurement	12
11.3	Heart rate alert function	13
12	Topcom Warranty	16
12.1	Warranty period	16
12.2	Warranty handling	16
12.3	Warranty exclusions	16

The CE symbol indicates that the unit complies with the essential requirements of the directive 89/336/EEC.

1 INTRODUCTION

Congratulations on your purchase of the HBM Sensor Watch 2002. We hope that you will enjoy using the Heart Meter and the benefits it offers. In exercise or sports, your heart naturally speeds up in pumping blood to the body in accordance with the increased energy level. With the Heart Meter you can measure this increase expressed as the number of beats per minute (bpm). The HBM Sensor watch supports 5 User modes:

- | | |
|---------------------|-------------------------|
| 1. Normal Time Mode | 4. Chronograph Mode |
| 2. Alarm Time Mode | 5. Countdown Timer Mode |
| 3. Heart Meter Mode | |

2 SAFETY NOTES



Read carefully through the following information concerning safety and proper use. Make yourself familiar with all functions of the device. Keep this manual on a safe place for future use.

Using a Heart Monitor is NOT a substitute for professional medical attention. If you suffer from heart disorder, illness or have recently taken up fitness training, it is advisable that you seek a doctor or talk to your trainer and work out a fitness plan that suits you.

The HBM SW 2002 should only be used as a guide in maintaining a safe heart beat rate. It should NOT be relied upon as a medical heart rate monitor. If you are uncertain about how your exercise program will impact on your heart, please consult a physician.

3 CARE AND MAINTENANCE

Never use force to open the case or remove back cover! DO NOT expose the watch to extreme weather conditions or cleaning agents and solvents. Avoid dropping or rough handling of the watch. Clean the watch with a dry soft cloth or a soft cloth moistened with water and mild detergent. Store the watch in a dry place when not in use.

4 DISPOSAL OF THE DEVICE (ENVIRONMENT)



At the end of the product lifecycle, you should not throw this product into the normal household garbage but bring the product to a collection point for the recycling of electrical and electronic equipments. The symbol on the product, user guide and/or box indicate this.

Some of the product materials can be re-used if you bring them to a recycling point. By re-using some parts or raw materials from used products you make an important contribution to the protection of the environment. Please contact your local authorities in case you need more information on the collection points in your area.

5 BUTTONS



1. START/STOP - button (ST./STP.)
2. RESET - button
3. MODE- button
4. LIGHT - button
5. LCD display
6. Sensor

5.1 MASTER RESET

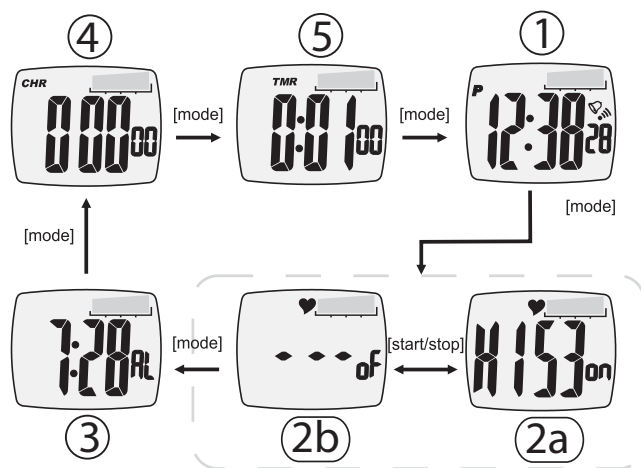
Press and hold **ST./STP.**, **RESET** en **MODE** simultaneously to reset the HBM SW 2002.
!!! All set information will be lost, also the date and time.

5.2 BACK LIGHT

Press **LIGHT** briefly to active the back light of the display.

6 FUNCTIONAL MODES

The HBM Wrist includes 5 functional modes



Press **MODE** to scroll through the next functional modes.

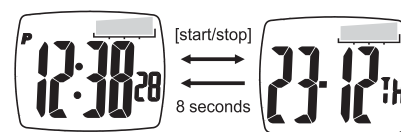
1. Current Time
2. Heart rate alarm mode
 - a. Heart rate alarm ON
 - b. Heart rate alarm OFF
3. Daily alarm mode
4. Cronograph mode
5. Timer mode

Normal Time Mode will be displayed when NO key is pressed within 1 minute.

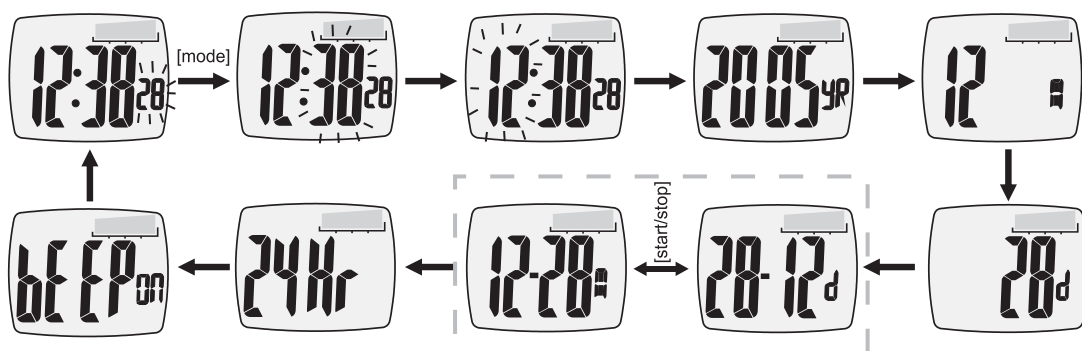
7 TIME AND DATE

In time Current Time mode :

- Press **ST./STP.** to select the date
- Press **ST./STP.** to switch back to time. If no button is pressed within 8 seconds, it will switch automatically back to time mode.



7.1 SETTING TIME AND DATE



In time Current Time mode :

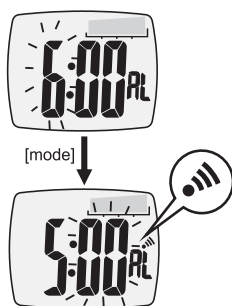
- Press and hold **MODE** until the seconds are blinking on the display.
- Press **ST./STP.** to set the seconds to zero.
- Press **MODE** to switch to minutes.
- Press **ST./STP.** to increase the minutes or **RESET** to decrease the minutes.
- Press **MODE** to switch to hours
- Follow the same instruction as for the minutes to adjust the hour, year, month and day.

After setting the date

- Press **ST./STP.** to select the visualisation of the date ('month/day' or 'day/month').
- Press **MODE** to switch hour setting.
- Press **ST./STP.** to select 24Hours system or 12Hours systems (indication AM/PM)
- Press **MODE** to switch to the keybeep setting.
- Press **ST./STP.** to set the keybeep on (ON) or off (OF)
- If the date and time is correct, press and hold **MODE** to fix the setting.

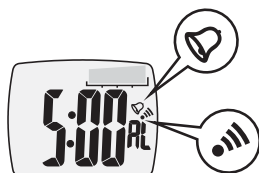
8 DAILY ALARM

8.1 SETTING THE DAILY ALARM



- Press **MODE** 2 times to go to Alarm Mode
- Press and hold **MODE** until the hour is blinking on the display.
- Press **ST./STP.** to increase the hour or **RESET** to decrease the hour. Once you change the hour, the alarm will be On and the daily alarm icon (🔔) is displayed.
- Press **MODE** to switch to minutes.
- Press **ST./STP.** to increase the minutes or **RESET** to decrease the minutes.
- If the time is correct, press and hold **MODE** to fix the setting.

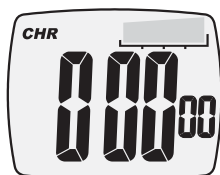
8.2 ACTIVATING/DEACTIVATING ALARM



- Press **MODE** 2 times to go to Alarm Mode
- Press **ST./STP.** to activate/deactivate the daily alarm. When the Daily Alarm is ON, (🔔) is displayed.
- Press **RESET** to activate/deactivate the Hourly chime. When the Hourly Chime is ON, (🔔) is displayed. The watch will now beep every hour.

9 CHRONOGRAPH MODE

The maximum counting time is 99 hours, 59 minutes and 59,99 seconds.

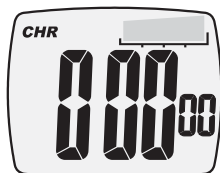


- Press **MODE** 3 times to go to Chronograph Mode
- When 0:00 displayed, press **ST./STP.** to start counting.
- Press **ST./STP.** again to stop counting.
- Press **RESET** to reset the counter to 0:00

10 TIMER MODE

The maximum count down time is 99 hours, 59 minutes and 59 seconds.

To set the countdown time.



- Press **MODE** 4 times to go to Timer Mode.
- Press and hold **MODE** until the hour is blinking on the display.
- Press **ST./STP.** to increase the hour or **RESET** to decrease the hour.
- Press **MODE** to switch to minutes.
- Follow the same instruction as for the hour to adjust the minutes and seconds.
- If the time is correct, press and hold **MODE** to fix the setting.
- Press **ST./STP.** to start counting down.
- Press **ST./STP.** again to stop counting.
- Press **RESET** to reset the counter to set time.

11 HEARTBEAT MEASUREMENT

11.1 IMPORTANT NOTES

1. A sensor contact located on the back of the watch must make firm contact with the user's skin during measurement.
2. DO NOT take measurement when diving or under water.
3. Clean the back cover occasionally by applying a few drops of water and then wipe it with a paper towel thoroughly to remove any residual grease.
4. DO NOT use hand cream, it will insulate the signal between the skin and the sensors. Rub the skin and the fingers with soap and water occasionally for better signal transmission.
5. DO NOT use the finger tips where the skin is dry and thick. For those with extremely dry skin, moisten fingers and wrist with tap water.
6. Hold the watch firmly while taking a measurement in motion, this assists the sensors in making firm contact with the skin and fingers.
7. During the measurement, avoid any abrupt motion. It will create undesired noise, hence an error heart beat reading may result.
8. Before you use the heart rate alert function (see §11.3), get your heart rate limits from your doctor or personal trainer. Even if you let the watch define your limits by gender and age, compare the limits with the one you received from your doctor or personal trainer.

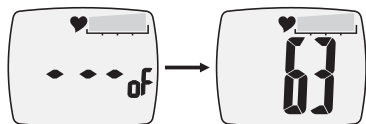
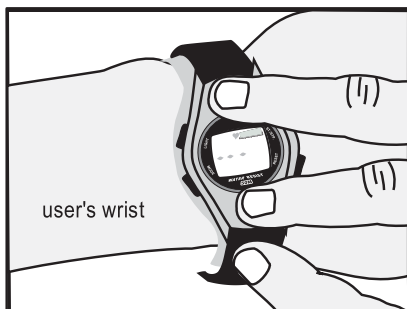
11.2 MEASUREMENT

With this watch you can measure your current heart rate expressed in beats per minute (bpm)



The heart rate can be measured during any functional mode, but cannot be measured when setting date, time and alarm.

In any functional mode



- Press the lower sensor with your index finger while placing your middle finger on the upper sensor.
- A beep confirms that measurement has started and the display will flash.
- Hold that position for about 6 seconds until you hear a second beep. Your heart rate appears on the display.
- Remove the fingers from the sensor.
- The heart rate will remain on the display for 5 seconds before it return to the previous mode.

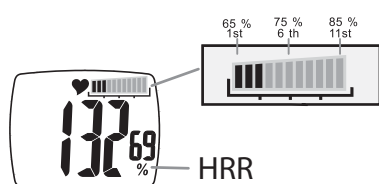
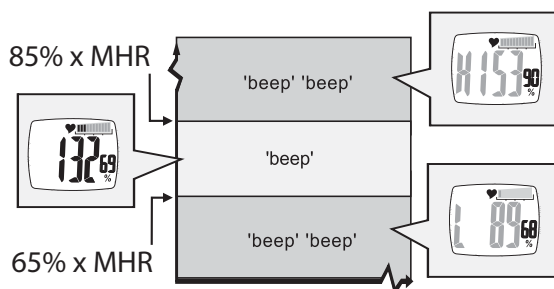
11.3 HEART RATE ALERT FUNCTION.

The heart rate range can be set for people who want to keep their heart rate within their objective training limits or for people who need to keep their heart rate within 2 limits for health reasons.

11.3.1 Measurement with alert function on.

Depending on the age and gender, the Maximum Heart Rate (MHR) is calculated as follow:

- MHR Female = 226 - user age
- MHR Male = 220 - user age



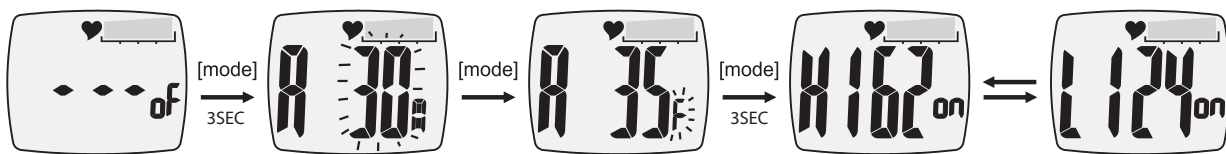
Before measurement make sure the heart rate limits are set and the heart rate alert function is on.
(§11.3.2/3)

When you do a measurement with the Heart Rate Alert function on, the watch will indicate the Relative Heart Rate (HRR). This is the measured heart rate as percentage of the Maximum Heart Rate.

If the heart rate is out of the range, you will hear a double beep tone and the heart rate is flashing on the display.

If you use the automatically defined Upper and Lower limit, the watch will indicate the Relative Heart Rate also in a Graphical Bar when this is within the limits from 65% to 85% of the Maximum Heart Rate.

11.3.2 Setting the upper and lower limit based on gender and age.



In Normal Time mode

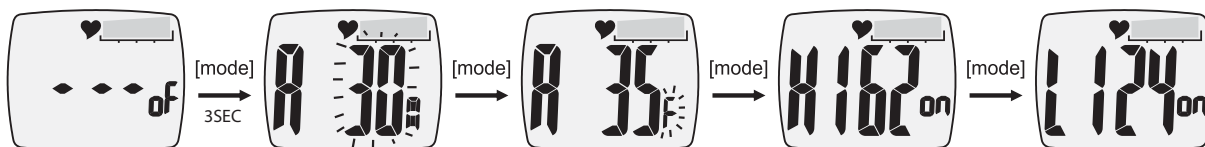
- Press **MODE** once to go to Heart Rate Alert mode
- Press and hold **MODE** until the age is blinking on the display.
- Press **ST./STP.** to increase the age or **RESET** to decrease the age.
- Press **MODE** to switch to gender.
- Press **ST./STP.** to change the gender to female (f) or male (m).

After setting the gender and age, the watch will automatically define a training range with an upper and lower level as follow.

- Higher Limit (H) = $MHR \times 85\%$
- Lower Limit (L) = $MHR \times 65\%$
- Press and hold **MODE** to leave the setting, the higher and the lower limit will show sequentially.

11.3.3 Setting the upper and lower limit manually.

- Press **MODE** once to go to Heart Rate Alert mode
- Press and hold **MODE** until the age is blinking on the display.



- Press **MODE** twice to select the Higher level (H).
- Press **ST./STP.** to increase or **RESET** to decrease the level.
- Press **MODE** to switch to select the Lower level (L).
- Press **ST./STP.** to increase or **RESET** to decrease the level.
- Press and hold **MODE** to leave the setting.



When the Higher and Lower level is set manually, the graphical bar will not be displayed during measurement.

11.3.4 Activating/deactivating the heart rate alert function.

In Normal Time mode

- Press **MODE** once to go to Heart Rate Alert mode
- Press **ST.STP.** to enable (On) or disable (Of) the heart rate alert function.

12 TOPCOM WARRANTY

12.1 WARRANTY PERIOD

The Topcom units have a 36-month warranty period. The warranty period starts on the day the new unit is purchased. Consumables or defects causing a negligible effect on operation or value of the equipment are not covered.

The warranty has to be proven by presentation of the original purchase receipt, on which the date of purchase and the unit-model are indicated.

12.2 WARRANTY HANDLING

A faulty unit needs to be returned to a Topcom service centre including a valid purchase note. If the unit develops a fault during the warranty period, Topcom or its officially appointed service centre will repair any defects caused by material or manufacturing faults free of charge.

Topcom will at its discretion fulfil its warranty obligations by either repairing or exchanging the faulty units or parts of the faulty units. In case of replacement, colour and model can be different from the original purchased unit.

The initial purchase date shall determine the start of the warranty period. The warranty period is not extended if the unit is exchanged or repaired by Topcom or its appointed service centres.

12.3 WARRANTY EXCLUSIONS

Damage or defects caused by incorrect treatment or operation and damage resulting from use of non-original parts or accessories not recommended by Topcom are not covered by the warranty. The warranty does not cover damage caused by outside factors, such as lightning, water and fire, nor any damage caused during transportation.

No warranty can be claimed if the serial number on the units has been changed, removed or rendered illegible.

TOPCOM HBM Sensor Watch 2002		17
1	Inleiding	18
2	Veiligheidsinformatie	18
3	Verzorging en onderhoud	19
4	Het toestel verwijderen (milieu)	19
5	Toetsen	20
5.1	Master reset	20
5.2	Achtergrondverlichting	20
6	Funciemodi	21
7	Tijd en datum	21
7.1	Tijd en datum instellen	22
8	Dagelijks Alarm	23
8.1	Het dagelijkse alarm instellen	23
8.2	Alarm activeren/deactiveren	23
9	Chronodus	24
10	Timermodus	24
11	Hartslagmeting	25
11.1	Belangrijke opmerkingen	25
11.2	Meting	26
11.3	Hartslagalarmfunctie	27
12	Topcom Warranty	30
12.1	Garantieperiode	30
12.2	Afwikkeling van garantieclaims	30
12.3	Garantiebeperkingen	30

Het toestel voldoet aan de basiseisen van de richtlijn 89/336/EEC.
Dit wordt bevestigd door de CE-markering.

1 INLEIDING

Gefeliciteerd met uw aankoop van de HBM Sensor Watch 2002. We hopen dat u geniet van de hartslagmeter en de vele voordelen die het toestel biedt. Bij het trainen of sporten gaat uw hart van nature sneller bloed door het lichaam pompen in functie van het gestegen energieniveau. Met de hartslagmeter kan u de hartslag op een eenvoudige manier meten. De HBM Sensor Watch ondersteunt 5 gebruikersmodi:

- | | |
|------------------------|---------------------|
| 1. Modus Normale Tijd | 4. Chronomodus |
| 2. Modus Alarmtijd | 5. Modus Afteltimer |
| 3. Modus Hartslagmeter | |

2 VEILIGHEIDSINFORMATIE



Lees de onderstaande informatie in verband met veiligheid en correct gebruik aandachtig. Maak u vertrouwd met alle functies van het toestel. Bewaar deze handleiding op een veilige plaats voor later gebruik.

Het gebruik van een hartslagmeter vervangt professionele medische aandacht NIET. Als u lijdt aan een hartaandoening, ziekte of recent met een fitnessstraining bent gestart, is het raadzaam een arts te raadplegen of met uw trainer te praten en een fitnessprogramma op uw maat uit te werken.

De HBM SW 2002 mag alleen worden gebruikt als een leidraad voor een veilig hartritme. Het toestel mag NIET worden gebruikt als een medische hartslagmeter. Als u niet zeker bent van de gevolgen van uw trainingsprogramma voor uw hart, raadpleeg dan een arts.

3 VERZORGING EN ONDERHOUD

Open de behuizing nooit met geweld en verwijder het achterpaneel niet! Stel het horloge niet bloot aan extreme weersomstandigheden, detergenten en oplosmiddelen. Laat het horloge niet vallen en behandel het met zachtheid. Reinig het horloge met een droge zachte doek of een zachte doek, lichtjes bevochtigd met water en een mild reinigingsmiddel. Bewaar het horloge op een droge plaats wanneer u het niet gebruikt.

4 HET TOESTEL VERWIJDEREN (MILIEU)



Op het einde van de levenscyclus van het product mag u dit product niet bij het normale huishoudelijke afval gooien, maar moet u het naar een inzamelpunt brengen voor de recyclage van elektrische en elektronische apparatuur. Dit wordt aangeduid door het symbool op het product, in de handleiding en/of op de doos.

Sommige materialen van het product kunnen worden hergebruikt als u ze naar een inzamelpunt brengt. Door onderdelen of grondstoffen van gebruikte producten te hergebruiken, levert u een belangrijke bijdrage tot de bescherming van het milieu. Wend u tot uw lokale overheid voor meer informatie over de inzamelpunten in uw buurt.

5 TOETSEN



1. START/STOP - toets (ST./STP.)
2. RESET-toets
3. MODE-toets
4. LIGHT-toets (displayverlichting)
5. LCD-scherm
6. Sensor

5.1 MASTER RESET

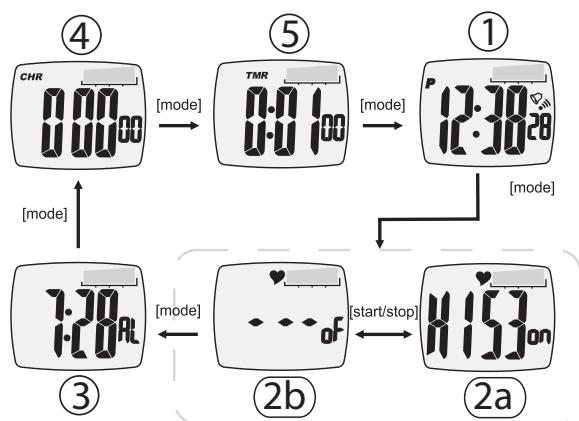
Houd **ST./STP.**, **RESET** en **MODUS** tegelijk ingedrukt om de HBM SW 2002 te resetten.
!!! Alle ingestelde waarden gaan verloren, dus ook de datum en het uur.

5.2 ACHTERGRONDVERLICHTING

Druk kort op **LIGHT** om de achtergrondverlichting van het scherm te activeren.

6 FUNCTIEMODI

De HBM Wrist omvat 5 functiemodi



Druk op **MODE** om door de volgende functiemodi te scrollen.

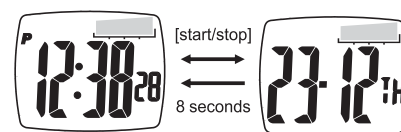
1. Huidige tijd
2. Hartslagalarmmodus
 - a. Hartslagalarm AAN
 - b. Hartslagalarm UIT
3. Modus dagelijks alarm
4. Chronomodus
5. Timermodus

De normale tijdmodus wordt weergegeven wanneer gedurende 1 minuut **GEEN** toets wordt ingedrukt.

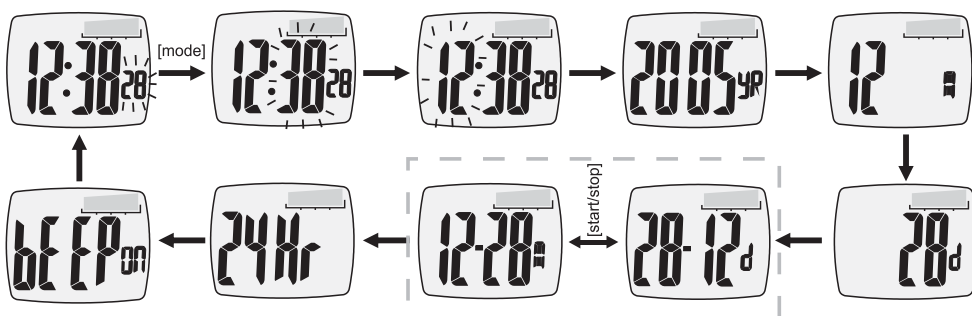
7 TIJD EN DATUM

In de tijdmodus:

- Druk op **ST./STP.** om de datum te selecteren
- Druk op **ST./STP.** om terug te gaan naar de tijdweergave.
Als er geen toets wordt ingedrukt binnen de 8 seconden, keert de display automatisch terug naar de tijdmodus.



7.1 TIJD EN DATUM INSTELLEN



In de tijdmodus:

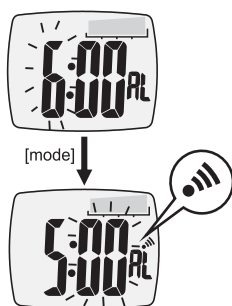
- Houd **MODE** ingedrukt tot de seconden op de display beginnen te knipperen.
- Druk op **ST./STP.** om de seconden op nul te zetten.
- Druk op **MODE** om naar de minuten te gaan.
- Druk op **ST./STP.** om de minuten te verhogen of op **RESET** om de minuten te verlagen.
- Druk op **MODE** om naar de uren te gaan.
- Volg dezelfde instructie als voor de minuten om uur, jaar, maand en dag in te stellen.

Wanneer u de datum heeft ingesteld:

- Druk op **ST./STP.** om de weergave van de datum ('maand/dag' of 'dag/maand') te selecteren.
- Druk op **MODE** om naar de uurinstelling te gaan
- Druk op **ST./STP.** om de uurweergave te selecteren (24-uur- of 12-uurweergave met indicatie AM/PM)
- Druk op **MODE** om naar de instelling voor de toetstoon te gaan
- Druk op **ST./STP.** om de toetstoon in (ON) of uit (OFF) te schakelen.
- Als de datum en de tijd juist zijn ingesteld, houdt u **MODE** ingedrukt om de instelling te bevestigen.

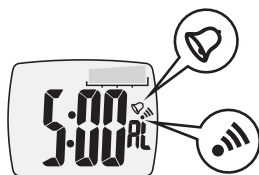
8 DAGELIJKS ALARM

8.1 HET DAGELIJKSE ALARM INSTELLEN



- Druk 2 keer op **MODE** om naar de alarmmodus te gaan
- Houd **MODE** ingedrukt tot het uur op de display begint te knipperen.
- Druk op **ST./STP.** om het uur te verhogen of op **RESET** om het uur te verlagen. Eens u het uur heeft gewijzigd, staat het alarm aan en verschijnt het pictogram Dagelijks Alarm (🔔) op de display.
- Druk op **MODE** om naar de minuten te gaan.
- Druk op **ST./STP.** om de minuten te verhogen of op **RESET** om de minuten te verlagen.
- Als de tijd juist is, houdt u **MODE** ingedrukt om de instelling te bevestigen.

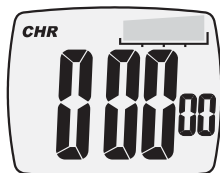
8.2 ALARM ACTIVEREN/DEACTIVEREN



- Druk 2 keer op **MODE** om naar de alarmmodus te gaan
- Druk op **ST./STP.** om de functie te activeren / deactiveren. Als het Dagelijks Alarm AAN staat, verschijnt (🔔) op de display.
- Druk op **RESET** om het uuralarm te activeren/deactiveren. Als het uuralarm aan staat, ziet u (🔔) op de display. Het horloge zal nu om het uur piepen.

9 CHRONOMODUS

De maximale opteltijd is 99 uur, 59 minuten en 59,99 seconden.

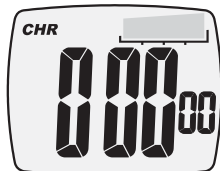


- Druk 3 keer op **MODE** om naar de chronomodus te gaan
- Druk op **ST./STP.** wanneer **0:00** op de display verschijnt om te beginnen tellen.
- Druk nogmaals op **ST./STP.** om te stoppen met tellen.
- Druk op **RESET** om de teller op 0:00 te zetten

10 TIMERMODUS

De maximale afteltijd is 99 uur, 59 minuten en 59 seconden.

Afteltijd instellen:



- Druk 4 keer op **MODE** om naar de Timermodus te gaan
- Houd **MODE** ingedrukt tot het uur op de display begint te knipperen.
- Druk op **ST./STP.** om het uur te verhogen of op **RESET** om het uur te verlagen.
- Druk op **MODE** om naar de minuten te gaan.
- Volg dezelfde instructie als voor het uur om de minuten en seconden in te stellen.
- Als de tijd juist is, houdt u **MODE** ingedrukt om de instelling vast te leggen.
- Druk op **ST./STP.** om te beginnen aftellen.
- Druk nogmaals op **ST./STP.** om te stoppen met tellen.
- Druk op **RESET** om de teller op de ingestelde tijd te zetten.

11 HARTSLAGMETING

11.1 BELANGRIJKE OPMERKINGEN

1. Het sensorcontact op de achterkant van het horloge moet tijdens de meting in contact blijven met de huid van de gebruiker.
2. MEET uw hartslag NIET bij het duiken of onder water.
3. Reinig het achterpaneel regelmatig met een weinig water en wrijf het dan zorgvuldig droog met een stukje keukenpapier om eventuele vetrestanten te verwijderen.
4. GEBRUIK geen handcrème, anders wordt het signaal tussen de huid en de sensoren geïsoleerd. Wrijf de huid en vingers nu en dan in met wat zeep en water voor een betere signaaltransmissie.
5. GEBRUIK de vingertoppen NIET waar de huid er droog en dik is. Personen met een extreem droge huid raden we aan de vingers en de pols te bevochtigen met leidingwater.
6. Houd het horloge stevig vast wanneer u uw hartslag meet terwijl u in beweging bent, zo blijven de sensoren stevig in contact met de huid en vingers.
7. Vermijd abrupte bewegingen tijdens de meting. Dat zorgt voor ongewenste storingen, waardoor u een foutieve hartslagwaarde zou kunnen krijgen.
8. Vraag aan uw arts of persoonlijke begeleider uw hartslaglimieten vóór u de hartslagalarmfunctie (zie §11.3) gebruikt. Ook wanneer u horloge uw grenswaarden laat definiëren aan de hand van geslacht en leeftijd, raden we u aan die te vergelijken met die van uw arts of persoonlijke begeleider.

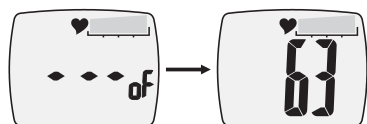
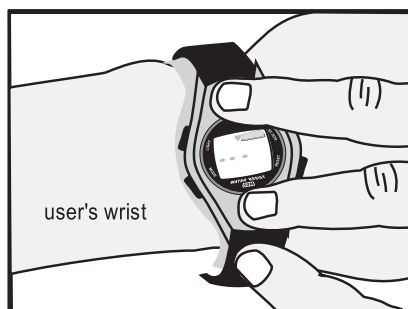
11.2 METING

Met dit horloge kunt u uw huidige hartslag meten, uitgedrukt in slagen per minuut (bpm)



De hartslag kan worden gemeten in elke functiemodus, maar niet terwijl de datum, het uur of het alarm worden ingesteld.

In elke functiemodus



- Druk op de onderste sensor met uw wijsvinger en plaats uw middenvinger op de bovenste sensor.
- Een pieptoon bevestigt dat de meting is begonnen en de display knippert.
- Houd die positie gedurende ongeveer 6 seconden aan tot u een tweede pieptoon hoort. Uw hartslag verschijnt op de display.
- Haal uw vingers van de sensor.
- De hartslag blijft 5 seconden op de display, daarna keert de display terug naar de vorige modus.

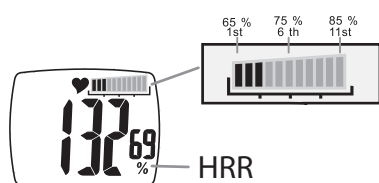
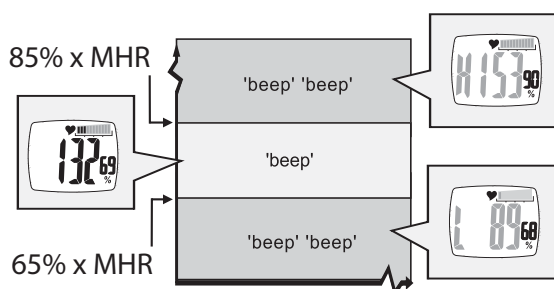
11.3 HARTSLAGALARMFUNCTIE.

Als u uw hartslag binnen objectieve trainingslimieten wilt houden of als u om gezondheidsredenen uw hartslag binnen 2 limieten moet houden, kunt u een hartslagbereik instellen.

11.3.1 Meting met alarmfunctie aan.

Afhankelijk van leeftijd en geslacht wordt de maximale hartslag (MHR) als volgt berekend:

- MHR vrouw = 226 - leeftijd gebruiker
- MHR man = 220 - leeftijd gebruiker



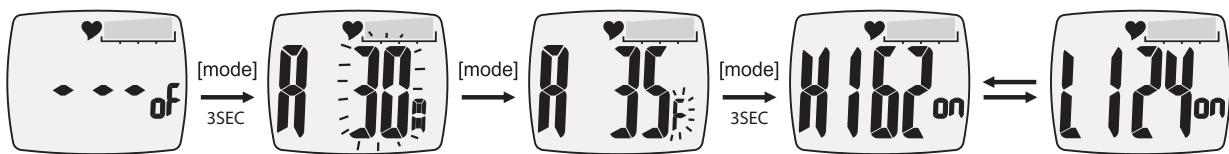
Zorg er vóór de meting voor dat de hartslaglimieten ingesteld zijn en de hartslagalarmfunctie aan is. (§11.3.2/3)

Wanneer u een meting uitvoert met de Hartslagalarmfunctie aan, zal het horloge de relatieve hartslag (HRR) aanduiden. Dit is de gemeten hartslag als percent van de maximale hartslag.

Als de hartslag buiten het ingestelde bereik valt, krijgt u een dubbele pieptoon te horen en knippert de hartslag op de display.

Als u de automatisch gedefinieerde Max. en Min.-limieten gebruikt, duidt het horloge de relatieve hartslag ook aan op een grafisch balkje wanneer die binnen de limieten van 65% tot 85% van de maximale hartslag valt.

11.3.2 De max.- en min.-limiet instellen op basis van geslacht en leeftijd.



In de normale tijdmodus

- Druk één keer op **MODE** om naar de hartslagalarmmodus te gaan
- Houd **MODE** ingedrukt tot de leeftijd op de display begint te knipperen.
- Druk op **ST./STP.** om de leeftijd te verhogen of op **RESET** om de leeftijd te verlagen.
- Druk op **MODE** om naar geslacht te gaan.
- Druk op **ST./STP.** om het geslacht te veranderen in vrouwelijk (f) of mannelijk (m).

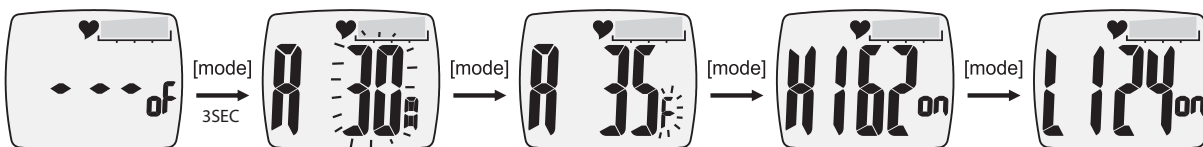
Nadat u uw geslacht en leeftijd heeft ingesteld, zal het horloge automatisch een trainingsbereik definiëren met een max. en een min. niveau.

- Max. (H) = MHR x 85%
- Min. (L) = MHR x 65%

- Houd **MODE** ingedrukt om de instelling te verlaten, de max. en min. limieten worden sequentieel weergegeven.

11.3.3 De max. en min. limiet manueel instellen.

- Druk een keer op **MODE** om naar de hartslagalarmmodus te gaan
- Houd **MODE** ingedrukt tot de leeftijd op de display begint te knipperen.



- Druk tweemaal op **MODE** om het max. niveau te selecteren (H).
- Druk op **ST./STP.** om het niveau te verhogen of op **RESET** om het te verlagen.
- Druk op **MODE** om het min. niveau (L) te selecteren.
- Druk op **ST./STP.** om het niveau te verhogen of op **RESET** om het te verlagen.
- Houd **MODE** ingedrukt om de instelling te verlaten.



Wanneer u het max. en min. niveau manueel instelt, wordt het grafische balkje niet weergegeven tijdens de meting.

11.3.4 De hartslagalarmfunctie activeren/deactiveren

In de normale tijdsmodus

- Druk een keer op **MODE** om naar de hartslagalarmmodus te gaan
- Druk op **ST./STP.** om de hartslagalarmfunctie in (On) of uit (Off) te schakelen.

12 TOPCOM WARRANTY

12.1 GARANTIEPERIODE

Op de Topcom-toestellen wordt een garantie van 36 maanden verleend. De garantieperiode begint op de dag waarop het nieuwe toestel wordt gekocht. Kleine onderdelen of defecten die een verwaarloosbaar effect hebben op de werking of waarde van het toestel zijn niet gedekt door de garantie. De garantie moet worden bewezen door voorlegging van het aankoopbewijs waarop de datum van aankoop en het toesteltype staan.

12.2 AFWIKKELING VAN GARANTIECLAIMS

Een defect toestel moet, samen met een geldig aankoopbewijs, worden teruggestuurd naar een Topcom-hersteldienst. Als het toestel tijdens de garantieperiode een defect vertoont, zal Topcom of diens officieel erkende hersteldienst eventuele defecten te wijten aan materiaal- of productiefouten gratis herstellen. Topcom zal naar keuze haar garantieverplichtingen vervullen door defecte toestellen of onderdelen van defecte toestellen ofwel te herstellen ofwel te vervangen. In het geval dat het toestel wordt vervangen, kan de kleur en het model verschillend zijn van het oorspronkelijk gekochte toestel. De oorspronkelijke aankoopdatum is bepalend voor het begin van de garantieperiode. De garantieperiode wordt niet verlengd als het toestel wordt vervangen of hersteld door Topcom of diens officieel erkende hersteldienst.

12.3 GARANTIEBEPERKINGEN

Schade of defecten te wijten aan onoordeelkundig gebruik of bediening en schade te wijten aan het gebruik van niet-originele onderdelen of accessoires die niet zijn aanbevolen door Topcom, worden niet gedekt door de garantie. De garantie dekt geen schade te wijten aan externe factoren, zoals bliksem, water en brand, noch enige transportschade. Er kan geen garantie worden ingeroepen als het serienummer op het toestel is gewijzigd, verwijderd of onleesbaar gemaakt.

TOPCOM HBM Sensor Watch 2002		31
1	Introduction	32
2	Instructions de sécurité	32
3	Soin et maintenance	33
4	Mise au rebut de l'appareil (environnement)	33
5	Boutons	34
5.1	Master reset	34
5.2	Rétroéclairage	34
6	Modes fonctionnels	35
7	Heure et date	35
7.1	Régler la date et l'heure	36
8	Alarme quotidienne	37
8.1	Régler l'alarme quotidienne	37
8.2	Activer / Désactiver l'alarme	37
9	Mode Chronographe	38
10	Mode timer	38
11	Mesure du rythme cardiaque	39
11.1	Notes importantes	39
11.2	Mesure	40
11.3	Fonction d'alerte de rythme cardiaque	41
12	Garantie Topcom	44
12.1	Période de garantie	44
12.2	Traitement de la garantie	44
12.3	Exclusions de garantie	44

La conformité de l'appareil avec les exigences fondamentales de la directive européenne 89/336/EEC relative aux terminaux, est confirmée par le label CE.

1 INTRODUCTION

Nous vous félicitons d'avoir acheté le HBM Sensor Watch 2002. Nous espérons que vous apprécierez l'utilisation de cet appareil et les avantages qu'il offre. Lorsque vous faites de l'exercice ou pratiquez du sport, votre cœur s'accélère naturellement afin de pomper davantage de sang dans le corps conformément au niveau d'énergie accru. Cet appareil peut mesurer cette augmentation en battements par minute (bpm). La montre HBM Sensor prend 5 modes d'utilisation en charge:

- | | |
|-----------------------|--------------------------|
| 1. Mode heure normale | 4. Mode Chronographe |
| 2. Mode Alarme | 5. Mode compte à rebours |
| 3. Mode Cardiomètre | |

2 INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ



Veillez lire attentivement le mode d'emploi avant d'utiliser l'appareil. Familiarisez-vous avec toutes les fonctions de l'appareil. Conservez ce manuel dans un endroit sûr pour le consulter ultérieurement.

Cet appareil ne remplace aucunement une consultation chez votre médecin. Si vous souffrez de troubles cardiaques, maladies ou avez récemment repris le fitness, il est conseillé de consulter votre médecin ou de parler avec votre entraîneur et d'établir un programme de fitness qui vous convient.

La HBM SW 2002 doit uniquement être utilisée comme un guide pour maintenir un rythme cardiaque sûr pendant l'exercice. Elle ne doit PAS être utilisée comme un moniteur cardiaque médical. Si vous n'êtes pas certain de l'impact qu'auront vos exercices sur votre cœur, veuillez consulter un médecin.

3 SOIN ET MAINTENANCE

Ne forcez jamais le boîtier et ne retirez jamais le couvercle. N'exposez PAS la montre à des conditions météorologiques extrêmes ou à des agents de nettoyage et des solvants. Évitez de laisser tomber la montre ou de la traiter brutalement. Nettoyez la montre avec un chiffon doux et sec ou un chiffon doux légèrement humide avec un détergent doux. Conservez la montre dans un endroit sec lorsque vous ne l'utilisez pas.

4 MISE AU REBUT DE L'APPAREIL (ENVIRONNEMENT)



Au terme du cycle de vie de ce produit, vous ne devez pas jeter le produit dans les déchets ménagers ordinaires mais le déposer dans un point de collecte pour le recyclage des équipements électriques et électroniques. Le symbole sur ce produit, guide d'utilisation et / ou boîte indique ceci..

Certains matériaux du produit peuvent être réutilisés si vous les déposez dans un point de recyclage. En réutilisant certaines pièces ou matières premières des produits usagés, vous apportez une contribution importante à la protection de l'environnement. Veuillez contacter vos autorités locales pour toute information supplémentaire sur les points de collecte dans votre région.

5 BOUTONS



1. Bouton START/STOP - (ST./STP.)
2. Bouton RESET
3. Bouton MODE
4. Bouton LIGHT
5. Écran LCD
6. Capteur

5.1 MASTER RESET

Appuyez et maintenez enfoncé **ST./STP.**, **RESET** et **MODE** simultanément pour réinitialiser le HBM SW 2002.

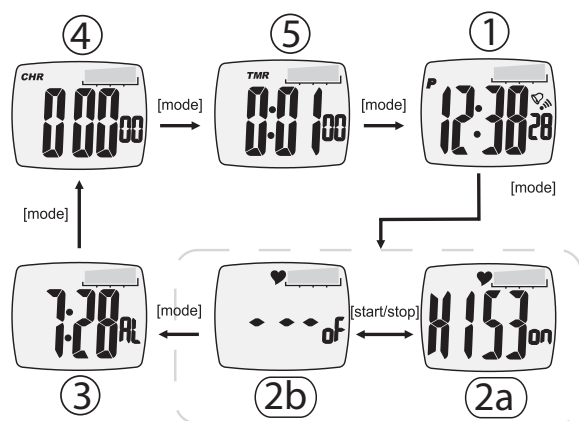
!!! Toutes les informations réglées seront perdues, ainsi que la date et l'heure.

5.2 RÉTROÉCLAIRAGE

Appuyez brièvement sur **LIGHT** pour activer le rétroéclairage de l'écran.

6 MODES FONCTIONNELS

Le HBM Wrist comprend 5 modes fonctionnels



Appuyez sur **MODE** pour parcourir les modes fonctionnels suivants.

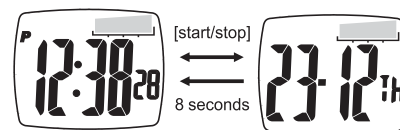
1. Heure actuelle
2. Mode alarme rythme cardiaque
 - a. Alarme rythme cardiaque ON
 - b. Alarme rythme cardiaque OFF
3. Mode Alarme quotidienne
4. Mode Chronographe
5. Mode Timer

Le mode heure normale s'affiche lorsque aucun bouton n'est enfoncé pendant 1 minute.

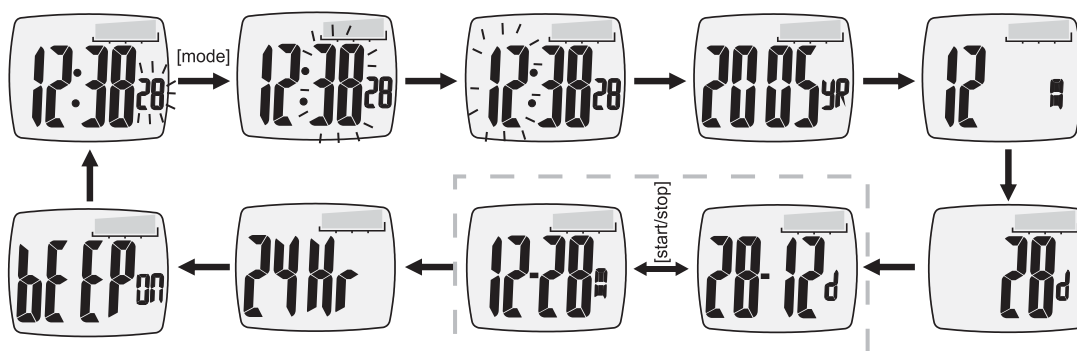
7 HEURE ET DATE

En mode heure actuelle :

- Appuyez sur **ST./STP.** pour sélectionner la date
- Appuyez sur **ST./STP.** pour revenir à l'heure. Si vous n'appuyez sur aucun bouton pendant 8 secondes, l'appareil revient automatiquement en mode heure.



7.1 RÉGLER LA DATE ET L'HEURE



En mode heure actuelle :

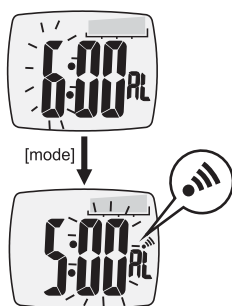
- Appuyez et maintenez enfoncé **MODE** jusqu'à ce que les secondes clignotent à l'écran.
- Appuyez sur **ST./STP.** pour régler les secondes sur zéro.
- Appuyez sur **MODE** pour passer aux minutes.
- Appuyez sur **ST./STP.** pour augmenter les minutes ou sur **RESET** pour diminuer les minutes.
- Appuyez sur **MODE** pour passer aux heures
- Suivez les mêmes instructions que pour les minutes pour régler l'heure, l'année, le mois et le jour.

Après avoir réglé l'heure

- Appuyez sur **ST./STP.** pour sélectionner la visualisation de la date ('mois/jour' ou 'jour/mois').
- Appuyez sur **MODE** pour passer au réglage de l'heure.
- Appuyez sur **ST./STP.** pour sélectionner le système 24 heures ou 12 heures (indication AM/PM)
- Appuyez sur **MODE** pour passer au réglage des bips de boutons.
- Appuyez sur **ST./STP.** pour activer (ON) ou sur (OF) pour désactiver le bip des boutons
- Si la date et l'heure sont correctes, appuyez et maintenez enfoncé **MODE** pour confirmer le réglage.

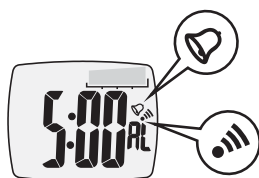
8 ALARME QUOTIDIENNE

8.1 RÉGLER L'ALARME QUOTIDIENNE



- Appuyez deux fois sur **MODE** pour passer en mode Alarme
- Appuyez et maintenez enfoncé **MODE** jusqu'à ce que l'heure clignote à l'écran.
- Appuyez sur **ST./STP.** pour augmenter l'heure ou sur **RESET** pour diminuer l'heure. Lorsque vous avez modifié l'heure, l'alarme est activée et l'icône de l'alarme quotidienne (🔔) s'affiche.
- Appuyez sur **MODE** pour passer aux minutes.
- Appuyez sur **ST./STP.** pour augmenter les minutes ou sur **RESET** pour diminuer les minutes.
- Si l'heure est correcte, appuyez et maintenez enfoncé **MODE** pour confirmer le réglage.

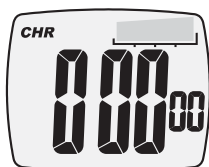
8.2 ACTIVER / DÉSACTIVER L'ALARME



- Appuyez deux fois sur **MODE** pour passer au mode Alarme
- Appuyez sur **ST./STP.** pour activer / désactiver l'alarme quotidienne. Lorsque l'alarme quotidienne est activée, (🔔) s'affiche.
- Appuyez sur **RESET** pour activer / désactiver le bip horaire. Lorsque le bip horaire est activé, (🔊) s'affiche. La montre bipera désormais toutes les heures.

9 MODE CHRONOGRAPHE

Le temps maximum se monte à 99 heures, 59 minutes et 59,99 secondes.



- Appuyez 3 fois sur **MODE** pour passer au mode Chronographe
- Lorsque 0:00 s'affiche, appuyez sur **ST./STP.** pour lancer le chronomètre.
- Appuyez de nouveau sur **ST./STP.** pour arrêter le chronomètre.
- Appuyez sur **RESET** pour réinitialiser le compteur à 0:00

10 MODE TIMER

Le décompte maximum est de 99 heures, 59 minutes et 59 secondes.

Pour régler le compte à rebours.



- Appuyez 4 fois sur **MODE** pour passer au mode Timer.
- Appuyez et maintenez enfoncé **MODE** jusqu'à ce que l'heure clignote à l'écran.
- Appuyez sur **ST./STP.** pour augmenter les heures ou sur **RESET** pour les diminuer.
- Appuyez sur **MODE** pour passer aux minutes.
- Suivez les mêmes instructions que pour l'heure pour régler les minutes et les secondes.
- Si l'heure est correcte, appuyez et maintenez enfoncé **MODE** pour confirmer le réglage.
- Appuyez sur **ST./STP.** pour lancer le décompte.
- Appuyez de nouveau sur **ST./STP.** pour arrêter le décompte.
- Appuyez sur **RESET** pour réinitialiser le compte à rebours au temps réglé.

11 MESURE DU RYTHME CARDIAQUE

11.1 NOTES IMPORTANTES

1. Le contact du capteur situé au dos de la montre doit être en contact avec la peau de l'utilisateur pendant la mesure.
2. Ne prenez pas de mesure lorsque vous plongez ou lorsque vous êtes sous l'eau.
3. Nettoyez occasionnellement le dos de l'appareil en appliquant quelques gouttes d'eau et en les essuyant ensuite avec un papier pour enlever les résidus de graisse.
4. N'utilisez pas de crème pour les mains, cela isolerait le signal entre la peau et les capteurs. Frottez occasionnellement la peau et les doigts avec du savon et de l'eau pour une meilleure transmission du signal.
5. N'utilisez pas les bouts de doigt où la peau est sèche et épaisse. Les personnes ayant une peau extrêmement sèche doivent s'humidifier les doigts et le poignet avec de l'eau.
6. Tenez fermement la montre pendant une mesure en mouvement, cela aide les capteurs à établir un contact ferme avec la peau et les doigts.
7. Pendant la mesure, évitez tout mouvement brusque. Cela créerait un bruit indésirable, et par conséquent une erreur possible dans la lecture du rythme cardiaque.
8. Avant d'utiliser la fonction d'alerte de rythme cardiaque (voir §11.3), consultez votre médecin ou entraîneur personnel pour obtenir vos limites de rythme cardiaque. Même si vous laissez la montre définir vos limites par sexe et âge, comparez les limites avec celles que vous avez obtenues de votre médecin ou entraîneur personnel.

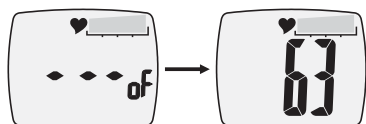
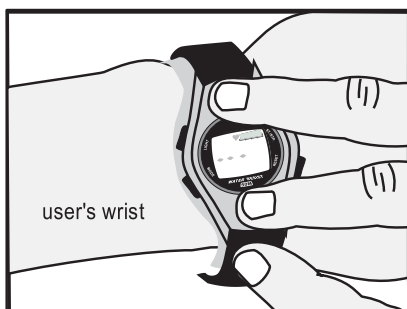
11.2 MESURE

Cette montre vous permet de mesurer votre rythme cardiaque actuel en battements par minute (bpm).



Le rythme cardiaque peut être mesuré pendant tous les modes fonctionnels mais ne peut être mesuré lorsque vous réglez la date, l'heure et l'alarme.

Dans tous les modes fonctionnels



- Appuyez sur le capteur inférieur avec l'index tout en plaçant le majeur sur le capteur supérieur.
- Un bip confirme que la mesure a commencé que l'écran clignote.
- Maintenez cette position pendant environ 6 secondes jusqu'à ce que vous entendiez un second bip. Votre rythme cardiaque apparaît à l'écran.
- Enlevez les doigts du capteur.
- Le rythme cardiaque reste affiché à l'écran pendant 5 secondes avant de revenir au mode précédent.

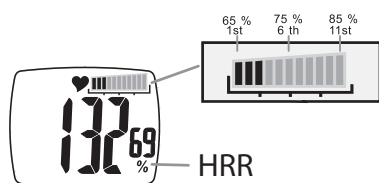
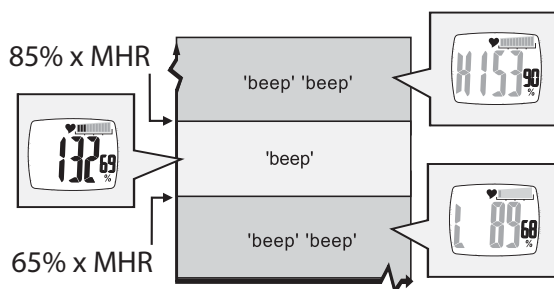
11.3 FONCTION D'ALERTE DE RYTHME CARDIAQUE

La plage de rythme cardiaque peut être réglée pour les personnes qui souhaitent maintenir leur rythme cardiaque dans les limites d'entraînement ou pour les personnes qui souhaitent conserver leur rythme cardiaque dans ces limites pour des raisons médicales.

11.3.1 Mesure avec la fonction d'alarme de rythme cardiaque activée.

Selon l'âge et le sexe, le rythme cardiaque maximum (MHR) est calculé comme suit :

- MHR Femme = 226 - âge utilisateur
- MHR homme = 220 - âge utilisateur



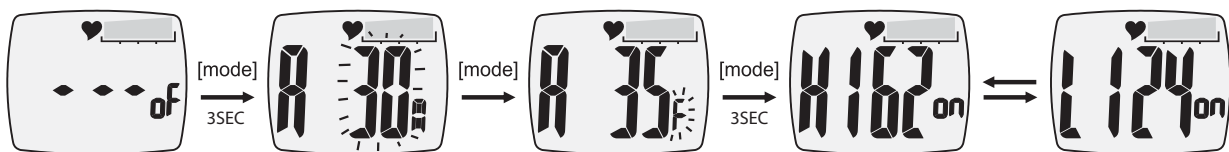
Avant la mesure, assurez-vous que les limites de rythme cardiaque sont réglées et que la fonction d'alarme de rythme cardiaque est activée. (§11.3.2/3)

Lorsque vous procédez à une mesure lorsque la fonction d'alarme de rythme cardiaque est activée, la montre indique le rythme cardiaque relatif (HRR). Il s'agit du rythme cardiaque mesuré en tant que pourcentage du rythme cardiaque maximum.

Si le rythme cardiaque se situe hors de la plage, vous entendez un double bip et le rythme cardiaque clignote à l'écran.

Si vous utilisez les limites supérieure et inférieure définies automatiquement, la montre indiquera également le rythme cardiaque relatif dans une barre graphique lorsqu'il est dans les limites de 65% à 85% du rythme cardiaque maximum.

11.3.2 Régler les limites inférieure et supérieure sur la base du sexe et de l'âge.



En mode heure normale

- Appuyez une fois sur **MODE** pour passer en mode Alerte de rythme cardiaque
- Appuyez et maintenez enfoncé **MODE** jusqu'à ce que l'âge clignote à l'écran.
- Appuyez sur **ST./STP.** pour augmenter l'âge ou sur **RESET** pour diminuer l'âge.
- Appuyez sur **MODE** pour passer au sexe.
- Appuyez sur **ST./STP.** pour changer le genre sur femme (f) ou mâle (m).

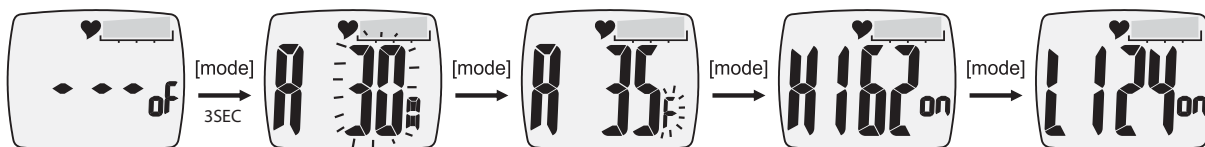
Après avoir réglé l'âge et le sexe, la montre définit automatiquement une plage d'entraînement avec un niveau inférieur et un niveau supérieur comme suit.

- Limite supérieure (H) = MHR x 85%
- Limite inférieure (L) = MHR x 65%

- Appuyez et maintenez enfoncé **MODE** pour quitter le réglage, les limites supérieure et inférieure s'affichent l'une après l'autre.

11.3.3 Régler manuellement les limites inférieure et supérieure.

- Appuyez une fois sur **MODE** pour passer au mode alerte de rythme cardiaque
- Appuyez et maintenez enfoncé **MODE** jusqu'à ce que l'âge clignote à l'écran.



- Appuyez 2 fois sur **MODE** pour sélectionner le niveau supérieur (H).
- Appuyez sur **ST./STP.** pour augmenter ou sur **RESET** pour diminuer le niveau.
- Appuyez sur **MODE** pour sélectionner le niveau inférieur (L).
- Appuyez sur **ST./STP.** pour augmenter ou sur **RESET** pour diminuer le niveau.
- Appuyez et maintenez enfoncé **MODE** pour quitter le réglage.



Lorsque les niveaux inférieur et supérieur sont réglés manuellement, la barre graphique ne s'affiche pas pendant la mesure.

11.3.4 Activer / désactiver la fonction d'alerte de rythme cardiaque.

En mode heure normale

- Appuyez une fois sur **MODE** pour passer en mode alerte de rythme cardiaque
- Appuyez sur **ST.STP.** pour activer (On) ou désactiver (Of) la fonction d'alerte de rythme cardiaque.

12 GARANTIE TOPCOM

12.1 PÉRIODE DE GARANTIE

Les appareils de Topcom jouissent d'une période de garantie de 36 mois. La période de garantie commence le jour d'achat du nouvel appareil. Les accessoires ou défauts entraînant un effet négligeable sur le fonctionnement de l'appareil ne sont pas couverts.

La garantie doit être prouvée par la présentation de la facture ou du reçu original, sur lequel sont mentionnés la date de l'achat et le type de l'unité.

12.2 TRAITEMENT DE LA GARANTIE

Un appareil défectueux doit être retourné à un centre de service Topcom accompagné d'une note d'achat valide. Si l'appareil tombe en panne pendant la période de garantie, Topcom ou son centre de service officiel réparera gratuitement toute panne due à un défaut matériel ou de fabrication. Topcom assurera, à sa propre discrétion, ses obligations de garantie en réparant ou en échangeant les unités ou les pièces défectueuses. En cas de remplacement, la couleur et le modèle peuvent être différents de l'appareil acheté initialement.

La date d'achat initiale détermine le début de la période de garantie. La période de garantie n'est pas prolongée si l'appareil est échangé ou réparé par Topcom et ses centres de service officiels.

12.3 EXCLUSIONS DE GARANTIE

Les dégâts ou pannes causés par un mauvais traitement ou une utilisation incorrecte et les dégâts résultant de l'utilisation de pièces ou accessoires non originaux non recommandés par Topcom ne sont pas couverts par la garantie. La garantie ne couvre pas les dégâts causés par des facteurs extérieurs, tels que la foudre, l'eau et le feu ni les dégâts causés par le transport. Aucune garantie ne peut être réclamée si le numéro de série sur les unités a été modifié, enlevé ou rendu illisible.

TOPCOM HBM Sensor Watch 2002		45
1	Einführung	46
2	Sicherheitshinweise	46
3	Pflege und Wartung	47
4	Entsorgung des Geräts (Umwelt)	47
5	Tasten	48
5.1	Master Reset	48
5.2	Hintergrundbeleuchtung	48
6	Betriebsmodi	49
7	Zeit und Datum	49
7.1	Datum und Uhrzeit einstellen	50
8	Täglicher Alarm	51
8.1	Den täglichen Alarm einstellen	51
8.2	Den Alarm aktivieren/deaktivieren	52
9	Stoppuhr	52
10	Timer-Modus	53
11	Messung der Herzschlagfrequenz	54
11.1	Wichtiger Hinweis	54
11.2	Messung	55
11.3	Herzfrequenzalarmfunktion.	56
12	Topcom Garantie	59
12.1	Garantiezeit	59
12.2	Abwicklung des Garantiefalles	59
12.3	Garantieausschlüsse	59

Die Übereinstimmung des Gerätes mit den grundlegenden Anforderungen der 89/336/EEC-Directive ist durch das CE-Kennzeichen bestätigt.

1 EINFÜHRUNG

Wir gratulieren Ihnen zum Kauf der HBM Sensor Watch 2002. Wir hoffen, dass Sie Freude an der Verwendung des Herzschlagmessgeräts und seinen Vorteilen haben. Bei der Ausübung von Tätigkeiten oder beim Sporttreiben beginnt Ihr Herz automatisch schneller zu schlagen um das Blut in Ihrem Körper entsprechend Ihrem gesteigerten Energieniveau zu pumpen. Die Herzfrequenzmonitoruhr kann diese Steigerung erfassen und in Schlägen pro Minute (bpm) ausdrücken. Die HBM Sensor Watch hat 5 Benutzermodi:

- | | |
|-----------------------|--------------------|
| 1. Normaler Zeitmodus | 4. Stoppuhr |
| 2. Alarmzeitmodus | 5. Countdown-Timer |
| 3. Herzschlagmessung | |

2 SICHERHEITSHINWEISE



Lesen Sie die folgenden Angaben bezüglich Sicherheit und korrekter Verwendung sorgfältig. Machen Sie sich mit allen Funktionen des Geräts vertraut. Bewahren Sie diese Gebrauchsanweisung sicher auf. Vielleicht benötigen Sie sie später nochmals.

Die Verwendung eines Herzüberwachungsgeräts ist KEIN Ersatz für eine professionelle ärztliche Untersuchung. Wenn Sie an einer Funktionsstörung des Herzens, einer Herzerkrankung leiden oder erst kürzlich mit einem Fitnesstraining begonnen haben, sollten Sie einen Arzt aufsuchen oder mit Ihrem Trainer sprechen um einen persönlichen Fitnessplan zu erarbeiten.

Das HBM SW 2002 sollte nur als Hilfsmittel zur Beibehaltung einer sicheren Herzschlagfrequenz verwendet werden. Es sollte NICHT als medizinische Herzschlagüberwachung verwendet werden. Wenn Sie unsicher sind, wie Ihr Trainingsprogramm Ihr Herz beeinflussen kann, sollten Sie sich an einen Arzt wenden.

3 PFLEGE UND WARTUNG

Öffnen Sie das Gehäuse oder die Rückseite nicht gewaltsam. Setzen Sie die Uhr KEINEN extremen Wetterbedingungen oder Reinigungs- oder Lösungsmitteln aus. Vermeiden Sie, dass die Uhr fällt oder grob behandelt wird. Reinigen Sie die Uhr mit einem trockenen weichen Tuch oder einem mit Wasser oder einem milden Reinigungszusatz angefeuchteten weichen Tuch. Bewahren Sie die Uhr an einem trockenen Platz auf, wenn Sie sie nicht benutzen.

4 ENTSORGUNG DES GERÄTS (UMWELT)



Am Ende der Lebensdauer des Produkts sollten Sie dieses Produkt nicht in den normalen Hausmüll werfen, sondern an einer Sammelstelle für die Aufbereitung von elektrischen und elektronischen Geräten abgeben. Das Symbol am Produkt, in der Gebrauchsanweisung und/oder auf der Verpackung zeigt das an.

Einige der Materialien des Produkts können wiederverwertet werden, wenn man sie in einer Aufbereitungsstelle abgibt. Mit der Wiederverwertung einiger Teile oder Rohmaterialien aus gebrauchten Produkten liefern Sie einen wichtigen Beitrag zum Umweltschutz. Wenden Sie sich bitte an Ihre örtlichen Behörden, wenn Sie weitere Informationen über die Sammelpunkte in Ihrer Umgebung benötigen.

5 TASTEN



1. START/STOPP - Taste (ST./STP.)
2. RESET-Taste
3. MODE-Taste
4. LICHT-Taste
5. LCD-Display
6. Sensor

5.1 MASTER RESET

Drücken und halten Sie **ST./STP.**, **RESET** und **MODE** gleichzeitig um das HBM SW 2002 zurückzustellen.

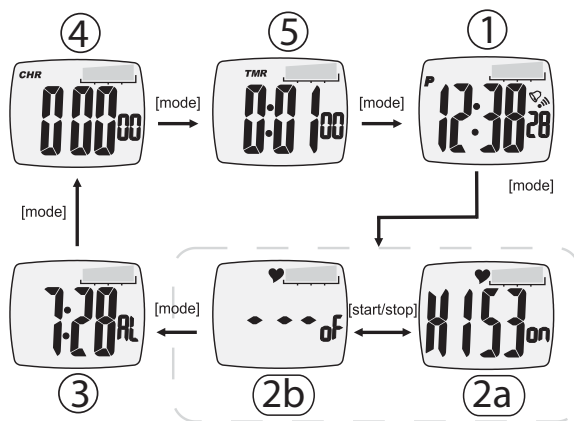
!!! Alle eingestellten Informationen gehen verloren, auch das Datum und die Uhrzeit.

5.2 HINTERGRUNDBELEUCHTUNG

Drücken Sie kurz **LIGHT** um die Hintergrundbeleuchtung des Displays zu aktivieren.

6 BETRIEBSMODI

Das HBM Wirst hat 5 Betriebsmodi



Drücken Sie **MODE** um durch die nächsten Betriebsmodi zu scrollen.

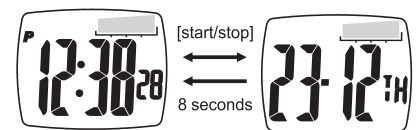
1. Aktuelle Zeit
2. Alarmmodus Herzschlagfrequenz
 - a. Alarm Herzschlagfrequenz AN
 - b. Alarm Herzschlagfrequenz AUS
3. Täglicher Alarmmodus
4. Stoppuhr
5. Timer-Modus

Der normale Timer-Modus wird angezeigt, wenn innerhalb 1 Minute KEINE Taste betätigt wird.

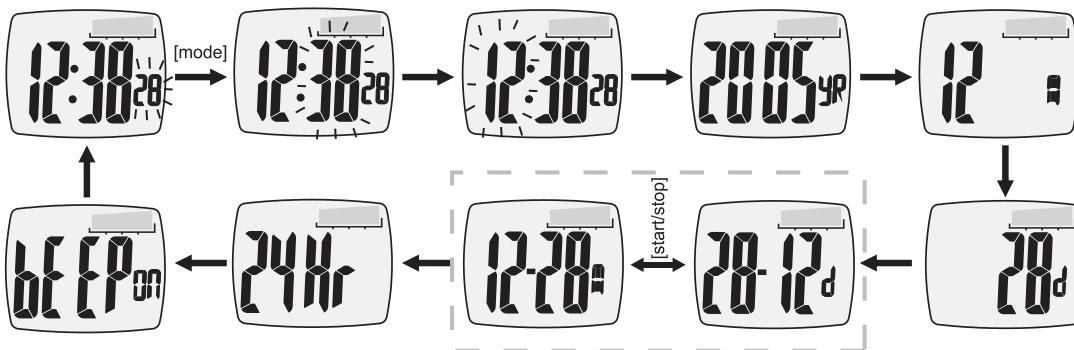
7 ZEIT UND DATUM

Aktuelle Zeit:

- Drücken Sie **ST./STP.**, um das Datum zu selektieren
 - Drücken Sie **ST./STP.**, um zur Zeit zurückzuschalten.
- Wenn 8 Sekunden lang keine Taste betätigt wird, kehrt das Gerät automatisch zum Zeit-Modus zurück.



7.1 DATUM UND UHRZEIT EINSTELLEN



Aktuelle Zeit:

- Drücken und halten Sie **MODE** bis die Sekunden im Display blinken.
- Drücken Sie **ST./STP.**, um die Sekunden auf Null zu stellen.
- Drücken Sie **MODE** um zu Minuten zu schalten.
- Drücken Sie **ST./STP.**, um die Minuten zu erhöhen oder **RESET** um die Minuten zu verrinern.
- Drücken Sie **MODE** um zu Stunden zu schalten.
- Gehen Sie wie beim Einstellen der Minuten vor um die Stunden, das Jahr, den Monat und den Tag einzustellen.

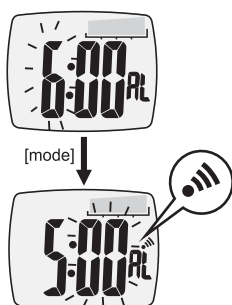
Nach Einstellung des Datums

- Drücken Sie **ST./STP.**, um die Anzeige des Datums zu selektieren ('Monat/Tag' oder 'Tag/Monat').
- Drücken Sie **MODE** um zur Stundeneinstellung zu schalten.
- Drücken Sie **ST./STP.**, um 24-Stunden-System oder 12-Stunden-System zu selektieren (Anzeige AM/PM)

- Drücken Sie **MODE** um zur Tastentoneinstellung zu schalten.
- Drücken Sie **ST./STP.**, um den Tastenton an- (ON) oder auszuschalten (OFF).
- Wenn Datum und Zeit eingestellt sind, drücken und halten Sie **MODE** um die Einstellung zu bestätigen.

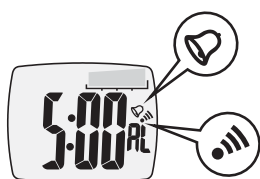
8 TÄGLICHER ALARM



8.1 DEN TÄGLICHEN ALARM EINSTELLEN



- Drücken Sie **MODE** zweimal um zum Alarmmodus zu schalten.
- Drücken und halten Sie **MODE** bis die Stunden im Display blinken.
- Drücken Sie **ST./STP.**, um die Stunden zu erhöhen oder **RESET** um die Stunden zu verringern. Wenn Sie die Stunden geändert haben, ist der Alarm an und das Symbol für den täglichen Alarm (🔔) wird angezeigt.
- Drücken Sie **MODE** um zu Minuten zu schalten.
- Drücken Sie **ST./STP.** zum Erhöhen der Minuten oder **RESET** zum Verringern der Minuten.
- Wenn die Zeit richtig ist, drücken und halten Sie **MODE** um die Einstellung zu bestätigen.

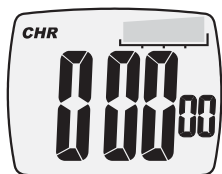
8.2 DEN ALARM AKTIVIEREN/DEAKTIVIEREN



- Drücken Sie **MODE** zweimal um zum Alarmmodus zu schalten.
- Drücken Sie **ST./STP.**, um den täglichen Alarm zu aktivieren/deaktivieren. Wenn der tägliche Alarm an (ON) ist, wird  angezeigt.
- Drücken Sie **RESET** um das stündliche Klingeln zu aktivieren/deaktivieren. Wenn das stündliche Klingeln an ist, wird  angezeigt. Die Uhr piept nun stündlich.

9 STOPPUHR

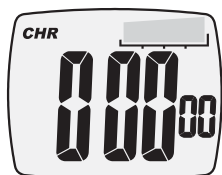
Die maximale Zählzeit ist 99 Stunden, 59 Minuten und 59,99 Sekunden.



- Drücken Sie dreimal **MODE** um zum Stoppuhrmodus zu schalten.
- Wenn 0:00 angezeigt wird, drücken Sie **ST./STP.** um mit dem Zählen zu beginnen.
- Drücken Sie **ST./STP.**, erneut um das Zählen zu beenden.
- Drücken Sie **RESET** um den Zähler wieder auf 0:00 zurückzustellen.

10 TIMER-MODUS

Die maximale Countdownzeit ist 99 Stunden, 59 Minuten und 59 Sekunden.
Zum Einstellen der Countdownzeit:



- Drücken Sie viermal **MODE** um zum Timermodus zu schalten.
- Drücken und halten Sie **MODE** bis die Stunden im Display blinken.
- Drücken Sie **ST./STP.**, um die Stunden zu erhöhen oder **RESET** um die Stunden zu verringern.
- Drücken Sie **MODE** um zu Minuten zu schalten.
- Gehen Sie wie beim Einstellen der Stunden vor um die Minuten und Sekunden einzustellen.
- Wenn die Zeit korrekt eingestellt ist, drücken und halten Sie **MODE** um die Einstellung zu bestätigen.
- Drücken Sie **ST./STP.**, um den Countdown zu beginnen.
- Drücken Sie **ST./STP.**, erneut um das Zählen zu beenden.
- Drücken Sie **RESET** um den Zähler wieder auf die eingestellte Zeit zurückzustellen.

11 MESSUNG DER HERZSCHLAGFREQUENZ

11.1 WICHTIGER HINWEIS

1. Der Sensorkontakt auf der Rückseite der Uhr muss mit der Haut des Benutzers während der Messung einen sicheren Kontakt haben.
2. Führen Sie KEINE Messungen beim Tauchen oder im Wasser durch.
3. Reinigen Sie die Rückenabdeckung von Zeit zu Zeit indem Sie ein paar Wassertropfen auftragen und dann mit einem Papiertuch gründlich wischen um jegliche Fettrückstände zu beseitigen.
4. Verwenden Sie KEINE Handcreme, da diese das Signal zwischen der Haut und den Sensoren unterbricht. Waschen Sie die Haut und die Finger von Zeit zu Zeit mit Seife und Wasser um eine bessere Übertragung des Signals zu erreichen.
5. Personen mit einer extrem trockenen Haut sollten die Finger und das Handgelenk mit Leitungswasser anfeuchten.
6. Halten Sie die Uhr gut fest während Sie eine Messung in Bewegung durchführen, dies unterstützt die Sensoren bei einem sicheren Kontakt mit der Haut und den Fingern.
7. Vermeiden Sie während der Messung jegliche abrupte Bewegungen, da das ungewünschte Geräusche erzeugt was wiederum zu einem Fehler bei der Herzfrequenzmessung führen kann.
8. Bevor Sie die Herzschlagalarmfunktion verwenden (siehe §11.3), sollten Sie sich von Ihrem Arzt oder Trainer Ihre Herzschlaggrenzwerte geben lassen. Auch wenn Sie die Uhr Ihre Grenzwerte nach Geschlecht und Alter bestimmen lassen, sollten Sie diese mit denen von Ihrem Arzt oder Trainer vergleichen.

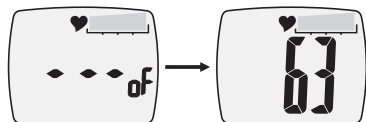
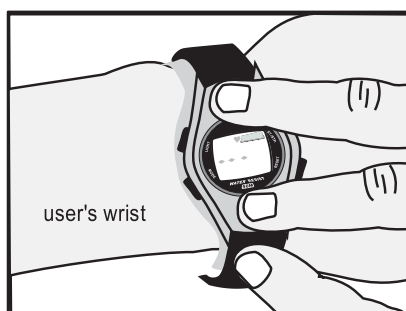
11.2 MESSUNG

Mit dieser Uhr können Sie Ihren aktuellen Herzschlagfrequenz in Schlägen pro Minuten (bpm) messen.



Die Herzfrequenz kann in jedem Betriebsmodus gemessen werden, außer wenn Sie sich in der Einstellung von Datum, Uhrzeit und Alarm befinden.

In jedem Betriebsmodus



- Drücken Sie den unteren Sensor mit Ihrem Zeigefinger und legen Sie Ihren Mittelfinger auf den oberen Sensor.
- Ein Piepton bestätigt, dass die Messung begonnen hat und das Display blinkt.
- Halten Sie diese Stellung ungefähr 6 Sekunden lang, bis Sie einen zweiten Piepton hören. Ihr Herzschlag erscheint im Display.
- Nehmen Sie den Finger vom Sensor.
- Die Herzfrequenz wird 5 Sekunden lang im Display angezeigt, bevor das Gerät zum vorigen Modus zurückkehrt.

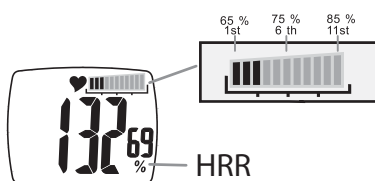
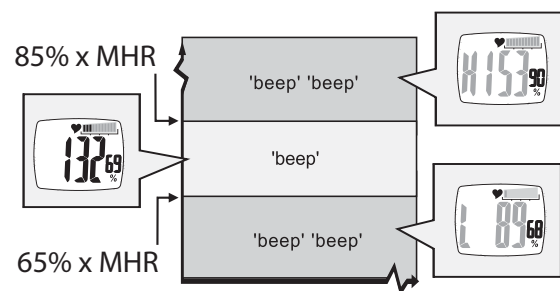
11.3 HERZFREQUENZALARMFUNKTION

Für Personen, die ihre Herzfrequenz innerhalb ihrer tatsächlichen Trainingsgrenzen halten möchten, oder Personen, die ihre Herzfrequenz aus gesundheitlichen Gründen zwischen zwei Grenzwerten halten müssen, kann der Herzfrequenzbereich eingestellt werden.

11.3.1 Messung mit eingeschalteter Alarmfunktion.

Je nach Alter und Geschlecht wird die Maximale Herzfrequenz (MHR) wie folgt berechnet:

- MHR weiblich = $226 - \text{Alter des Benutzers}$
- MHR männlich = $220 - \text{Alter des Benutzers}$



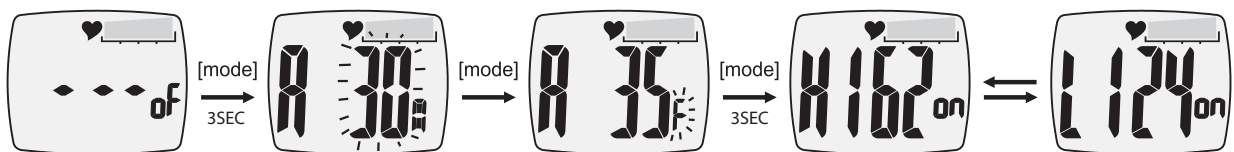
Vor der Messung sollten Sie dafür sorgen, dass die Herzfrequenzgrenzwerte eingestellt sind und der Herzfrequenzalarm angeschaltet ist. (§11.3.2/3)

Wenn Sie eine Messung mit angeschalteter Herzfrequenzalarmfunktion durchführen, zeigt die Uhr die relative Herzfrequenz (HRR) an. Das ist die gemessene Herzfrequenz als Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz.

Wenn die Herzfrequenz außerhalb des Bereichs liegt, hören Sie einen doppelten Piepton und die Herzfrequenz blinkt im Display.

Wenn Sie die automatisch definierte obere und untere Grenze verwenden, zeigt die Uhr die relative Herzfrequenz auch als Balkengrafik, wenn sie innerhalb der Grenzwerte von 65% bis 85% der maximalen Herzfrequenz liegt.

11.3.2 Einstellen der oberen und unteren Grenze auf der Basis von Geschlecht und Alter.



Im normalen Zeitmodus

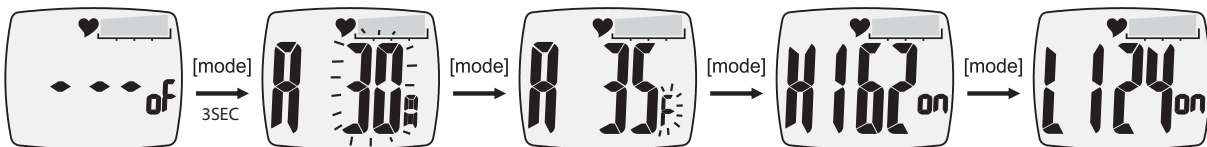
- Drücken Sie **MODE** einmal um zum Herzfrequenzalarmmodus zu schalten.
- Drücken und halten Sie **MODE** bis das Alter im Display blinkt.
- Drücken Sie **ST./STP.**, um das Alter zu erhöhen oder **RESET** um das Alter zu verringern.
- Drücken Sie **MODE** um zum Geschlecht zu schalten.
- Drücken Sie **ST./STP.**, um das Geschlecht in weiblich (f) oder männlich (m) zu ändern.

Nachdem Alter und Geschlecht eingestellt wurden, definiert die Uhr automatisch einen Trainingsbereich mit einem oberen und unteren Niveau wie folgt:

- Oberer Grenzwert (H) = MHR x 85%
- Unterer Grenzwert (H) = MHR x 65%
- Drücken und halten Sie **MODE** um die Einstellung zu verlassen, der obere und der untere Grenzwert werden nacheinander angezeigt.

11.3.3 Manuelles Einstellen der oberen und unteren Grenze.

- Drücken Sie **MODE** einmal um zum Herzfrequenzalarmmodus zu schalten.
- Drücken und halten Sie **MODE** bis das Alter im Display blinkt.



- Drücken Sie zwei Mal **MODE** zum Selektieren des oberen Niveaus (H) zu schalten.
- Drücken Sie **ST./STP.**, um das Niveau zu erhöhen oder **RESET** um das Niveau zu verringern.
- Drücken Sie **MODE** um zum Selektieren des unteren Niveaus zu schalten.
- Drücken Sie **ST./STP.**, um das Niveau zu erhöhen oder **RESET** um das Niveau zu verringern.
- Drücken und halten Sie **MODE** um die Einstellung zu verlassen.



Wenn das obere und untere Niveau manuell eingestellt wurden, wird das Balkendiagramm bei der Messung nicht angezeigt.

11.3.4 Aktivieren/deaktivieren der Herzfrequenzalarmfunktion.

Im normalen Zeitmodus

- Drücken Sie **MODE** einmal um zum Herzfrequenzalarmmodus zu schalten.
- Drücken Sie **ST.STP.** um die Herzfrequenzalarmfunktion zu aktivieren (On) oder deaktivieren (Of).

12 TOPCOM GARANTIE

12.1 GARANTIEZEIT

Topcom Geräte haben eine 36-monatige Garantiezeit. Die Garantiezeit beginnt an dem Tag, an dem das neue Gerät erworben wurde. Verschleißartikel oder Mängel, die den Wert oder die Gebrauchstauglichkeit des Gerätes nur unerheblich beeinflussen, sind von der Garantie ausgeschlossen. Der Garantieanspruch muss durch den Originalkaufbeleg, auf dem das Kaufdatum und das Gerätemodell ersichtlich sind, nachgewiesen werden.

12.2 ABWICKLUNG DES GARANTIEFALLES

Senden Sie das fehlerhafte Gerät mit dem gültigen Kaufbeleg an ein Topcom Service Zentrum. Tritt ein Gerätefehler innerhalb der Garantiezeit auf, übernimmt Topcom oder ein autorisiertes Service Zentrum unentgeltlich die Reparatur jedes durch einen Material- oder Herstellerfehler aufgetretenen Defekts. Topcom wird nach eigenem Ermessen die Garantieansprüche mittels Reparatur oder Austausch des fehlerhaften Gerätes oder von Teilen des fehlerhaften Gerätes erfüllen. Bei einem Austausch können die Farbe und das Modell vom eigentlich erworbenen Gerät abweichen. Das ursprüngliche Kaufdatum bestimmt den Beginn der Garantiezeit. Die Garantiezeit verlängert sich nicht, wenn das Gerät von Topcom oder von einem seiner autorisierten Service Zentren ausgetauscht oder repariert wird.

12.3 GARANTIEAUSSCHLÜSSE

Schäden oder Mängel, die durch unsachgemäße Handhabung oder Betrieb verursacht wurden, sowohl als auch Defekte, die durch die Verwendung von Nicht-Originalteilen oder die Verwendung von nicht von Topcom empfohlenen Zubehör entstehen, werden nicht von der Garantie abgedeckt. Die Garantie deckt keine Schäden ab, die durch äußere Einflüsse entstanden sind, wie z.B. Blitzeinschlag, Wasser, Brände oder auch jegliche Transportschäden. Wenn die Seriennummer des Gerätes verändert, entfernt oder unleserlich gemacht wurde, kann keine Garantie in Anspruch genommen werden.

NL - SPECIFICATIES

- Horloge met 12u/24u formaat inclusief datum
- Alarm
- Hartslag meter:
 - Actuele hartslag: 43-200 slagen per minuut
 - Doelzone met akoustisch alarm
- Chronometer:
 - Telt op tot 99 uur 59 minuten
 - Nauwkeurigheid: 1/100 sec
- Timer
- Waterdicht (50m)
- Displayverlichting

GB - SPECIFICATIONS

- Time display: 12/24 hr format including weekday
- Alarm
- Heart rate measurement:
 - Current heart rate: 43-200 beats per min.
 - Targetzone with audible alarm
- Stopwatch
 - Range: count up to 99 hr 59 min
 - Accuracy: 1/100 sec
- Count down timer
- Water resistant (50m)
- Backlight

F - SPÉCIFICATIONS

- Montre avec format 12/24 h et jour de la semaine
- Alarme
- Mesure du rythme cardiaque:
 - Rythme cardiaque: 43-200 battements par min.
 - Zone cible avec alarme sonore
- Chronomètre
 - Portée: compte jusque 99 h 59 min
 - Précision: 1/100 sec
- Compte à rebours
- Étanche à 50m
- Rétroéclairage

D - TECHNISCHE DATEN

- Uhr im 12/24 Stunden-Format einschließlich Wochentag
- Alarm
- Herzfrequenzmessung:
 - Aktuelle Herzfrequenz: 43-200 Schläge pro Minute
 - Herzfrequenz Zielzone mit akustischen Alarm
- Stoppuhr:
 - Bereich: Zählung bis zu 99 Std. 59 Min.
 - Genauigkeit: 1/100 Sek.
- Countdown Zähler
- Wasserbeständig bis 50m
- Beleuchtung